

Der Mix macht's

Die Verkaufszahlen in den Apotheken zeigen es. Zink und Vitamin C sind die Renner im Frühjahr. Damit sollen Erkältungen vermieden werden und das Immunsystem gestützt werden. Nicht nur Leistungssportler, auch viele Freizeit- und Breitensportler supplementieren Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Aber ist es überhaupt sinnvoll so genannte Monosubstitutionen zuzuführen?

Unüberlegte Supplementierung birgt auch Risiken. Die hochdosierte Einzelaufnahme eines Mineralstoffs kann zu einer Dysbalance führen, indem dadurch die Resorption eines anderen Mineralstoffs verschlechtert wird. Relativ unbekannt ist auch die Tatsache, dass Vitamin C und Vitamin E nur „im Tandem“ wirken. Vitamin E benötigt die Anwesenheit von Vitamin C zur optimalen „Verstoffwechslung“ und umgekehrt. Aus Studien ist bekannt, dass gerade Freizeit- und Breitensportler nicht ausreichend auf ihre Ernährung achten. Als Folge kann ein Leistungsverlust im Training oder im Wettkampf eintreten, es kann zu frühzeitigem Ermüden, Muskelkrämpfen, Konzentrationsschwächen und Verdau-

ungsproblemen kommen. Ziel einer bedarfsgerechten Sporternährung muss es sein das Leistungsniveau zu halten, das Immunsystem zu stabilisieren und eine zufriedenstellende Befindlichkeit zu erreichen. Durch eine regelmäßige, vollwertige und ausgewogene Mischkost ist die Versorgung des Körpers mit allen wichtigen Nährstoffen ausreichend gesichert.

Mischkost wichtig

Jedoch ernähren sich selbst gesundheitsbewusste Sportler oft nicht optimal. Ernährungsfehler werden beispielsweise vermieden, wenn nicht nur in der Wettkampfphase auf eine ausreichende Zufuhr an komplexen Kohlenhydraten (z. B. Kartoffeln oder Vollkornprodukte) geachtet wird. Immerhin können im Schnitt circa 500 Gramm Kohlenhydrate in der Leber und im Muskel als Depot gelagert werden.

Die verzehrten Lebensmittel sollten eine hohe Nährstoffdichte aufweisen (z. B. Obst, Gemüse, fettarmes Fleisch, Fisch, fettarme Milchprodukte). Insgesamt sollte die Sportnahrung nicht mehr als 30 Prozent Fettkalorien enthalten (Kennzeichnung der Lebensmittel beachten, Bioprodukte haben sehr oft einen hohen Fettanteil). Eine Kombination von tierischem und pflanzlichem Eiweiß ist sinnvoll. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte selbstverständlich sein.

Bei der Ernährung ist in Vorwettkampfphase, Wettkampfphase und Regenerationsphase zu unterscheiden. In der **Vorwettkampfphase** müssen die Energie-, Vitamin- und Mineralstoffspeicher ausreichend gefüllt werden. Zur Kontrolle können beim Sportarzt Messungen des oxidativen Stress und der antioxidativen Kapazität durchgeführt werden. Hier sind Defizite schnell und einfach nachweisbar. Die letzte kohlenhydratreiche und fettarme Mahlzeit sollte spätestens drei Stunden vor dem Training oder Wettkampf verzehrt werden. Kurz vor dem Start oder Training kann noch ein Kohlenhydrat- oder Elektrolytgetränk den Flüssigkeitshaushalt balancieren.



Der Mix macht's - bei Volksläufen beispielsweise erfreut sich die Orange als Vitamin-C-Spender großer Beliebtheit. Unser Experte Dr. Gerlach empfiehlt, die Vitamine C und E stets im „Tandem“ einzusetzen. Foto: Joujou/PIXELIO.de

Ein Grundsatz gilt immer: Vor und während sportlicher Aktivitäten immer nur Getränke und Lebensmittel verwenden, die schon vorher erprobt wurden. Während der sportlichen Belastung oder während eines **Wettkampfs** können je nach Dauer Riegel gegessen werden, alle 15 bis 20 Minuten sollten etwa 250 Milliliter Flüssigkeit getrunken werden, als Schorle oder andere geeignete mineralstoffreiche Sportgetränke. Oft wird der durch den Schweiß entstandene Jodverlust nicht beachtet. Jodiertes Speisesalz kann dem Sportler helfen, Verluste auszugleichen. Der Magnesiumhaushalt kann durch eine vollwertige Ernährung und die zusätzliche Gabe von Milchzucker positiv beeinflusst werden.

In der **Regenerationsphase** sind die Kohlenhydratspeicher durch kohlenhydratreiche Kost wieder zu füllen, zusätzlich ist auch biologisch hochwertiges Eiweiß zur Versorgung der Muskelfibrillen ein Muss. Empfehlenswert ist das „Arme-Leute-Essen“. Pellkartoffeln mit Quark, Kartoffeln, Spinat und Ei, Omelett mit Kartoffeln, Linseneintopf mit Fleischeinlage. Hierdurch lassen sich katabole (abbauende) Prozesse vermeiden.

„Zaubervitamine“

Die Zaubervitamine des Sportlers sind die Vitamine der B-Gruppe, Vitamin C und E. Gute Quellen hierfür sind Fleisch und Gemüse. Kommt es trotz „gesunder“ Ernährung zu Defiziten in der Versorgung, sind orthomolekulare Nahrungsergänzungsmittel wie z. B. Orthomol sport, vital oder immun ideal, da sie optimal zusammengesetzt sind.

Dr. Klaus Gerlach

Autor unserer Serie rund um das Thema „Sport und Gesundheit“ ist Dr. Klaus Gerlach (Foto: privat). Seit 1988 betreibt der Sport- und Allgemeinmediziner eine eigene Praxis in Weiler bei Bingen. Der passionierte Mountainbiker, Läufer und Wassersportler ist darüber hinaus medizinischer Betreuer am Trampolin-Stützpunkt des Olympiastützpunktes Rheinland-Pfalz-Saar und Mannschaftsarzt von Mainz 05. Seine beruflichen Schwerpunkte hat Dr. Gerlach in der Behandlung von Sportverletzungen, der Prävention und Vitalmedizin. In Vorträgen, Seminaren und Workshops zu Sport, Bewegung und Gesundheit gibt er sein profundes Wissen weiter. Dr. Gerlach, 1953 geboren, ist verheiratet, hat zwei Kinder und wohnt in Seibersbach im Hunsrück.

